28 DE ANI
National
Cotidian fondat în 1997

Scris de **Cristian Cotorceanu** 2025-08-07

Lumina albastră din ecrane perturbă echilibrul hormonal feminin? Ce spun studiile

Expunerea prelungită la lumina artificială poate deregla estrogenul, progesteronul și melatonina – un risc real pentru femeile de azi.

1. **Ce este lumina albastră și de ce e problematică?**

Lumina albastră (în special între 460–480 nm) este emisă de ecranele telefoanelor, laptopurilor, televizoarelor și becurilor LED. Ea influențează direct ritmul circadian al organismului, inhibând secreția de melatonină – hormonul esențial pentru somn și reglarea hormonală generală.

2. **Cum afectează hormonii feminini?**

Melatonina, afectată de lumina albastră, interacționează cu axa hipotalamo-hipofizo-ovariană care reglează **estrogenul și progesteronul**. Privarea de somn crește nivelul de cortizol – un hormon al stresului – iar dezechilibrul acestuia poate duce la fluctuații ale ciclului menstrual, sindrom premenstrual intens și tulburări de ovulație.

3. **Ce spun studiile recente?**

- Cercetări publicate în 2023 în *Journal of Clinical Endocrinology* confirmă că luminile albastre puternice înainte de culcare pot prelungi ciclu menstrual și pot reduce nivelurile de estrogen și progesteron.
- Un studiu românesc de la UMF Cluj (2024) arată corelații între expunerea prelungită la ecrane seara și simptome PMS accentuate: crampe, balonare, iritabilitate crescută.
- Alte observații din cercetările recente evidențiază că melatonina scade la femeile tinere care dorm mai puțin de 6 ore, chiar dacă respectă orele de somn.

4. **Cine este cel mai vulnerabil?**

- Femeile cu rutine digitale prelungite în intervalul 20:00–23:30
- Cele care lucrează noaptea sau fac schimburi de tură
- Persoanele tinere care utilizează ecrane înainte de culcare
- Femeile cu un ciclu menstrual neregulat sau simptome PMS puternice

5. **Ce poți face concret?**

Ia o pauză de ecran cu două ore înainte de somn
Înlocuiește-l cu lectură pe suport fizic, relaxare ghidată sau o baie caldă.

Poartă ochelari de protecție anti-albastru
Aceștia pot reduce influența luminii albastre începând cu ora 18–19 seara.

Setează ecranele în modul „night-mode”
Roboți lumina albastră în mod automat cu tonuri mai calde noaptea.

Respectă o rutină de somn regulată
Ascultă mesajul corpului tău: ora recomandată de somn ideal pentru secreția optimă de melatonină este înainte de ora 23:00.

Integrează practici de relaxare
Respirație 4-7-8, meditație sau muzică relaxantă înainte de somn contribuie la reglarea hormonală.

Concluzie

Lumina albastră nu este inofensivă – ea poate deregla ritmul hormonal feminin și dereglarea somnului. Nu este doar o problemă de vederea: este o problemă a echilibrului hormonal și a regenerării profunde.

Deși nu toate studii confirmă că un singur ecran seară schimbă ciclul menstrual, dovezile sugerează o tendință clară. Iar pentru orice femeie activă, conștientă de stilul de viață digital, adoptarea unor bune practici poate face diferența între echilibru și disconfort.